

いい歯の日とは？

食欲の秋になりました。秋の味覚を楽しみたいものですね。でも、歯の状態が悪いとそれどころではなくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」。
「いつまでも美味しく楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められています。
あなたの歯は「いい歯」ですか？

お口の中を見てみよう！

多くの人は、毎日、鏡を見て身だしなみを整えますが、お口の中まで見る方は案外少ないのではないのでしょうか。
今日は、鏡を見ながら、ご自分の歯や口の中をじっくり観察してみませんか。



長寿世界一を復活させよう

チャ〜かんじゅう 沖縄!

vol.19

11月8日はいい歯の日!

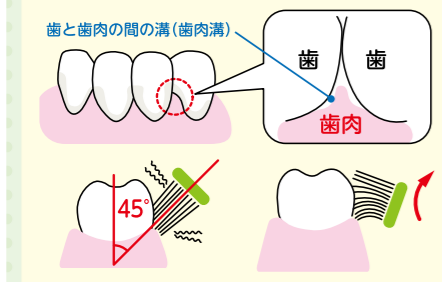
歯を大切にすればよかったなあ

シニア1000人を対象に行ったある調査によると「リタイア前にやるべきだった後悔〜健康編〜」の第1位はなんと「歯の定期健診を受ければよかった」でした。ご自分のケアと歯医者さんでのケアを組み合わせ、生涯、いい歯を保ちたいですね!

いい歯を保つ秘訣!

1 毎日の歯みがき!

歯みがきは、かみ合わせ部分と、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先があたる事を意識して、細かく揺するイメージで行います。特に夜の歯みがきはじっくりと、時間をかけて、丁寧に。



2 デンタルフロスや歯間ブラシをプラス!

歯と歯の間は歯ブラシだけではきれいにしにくいので、デンタルフロスや歯間ブラシが必要です。隙間の大きさや歯並びに合わせたグッズで隙間ケアをお願いします。

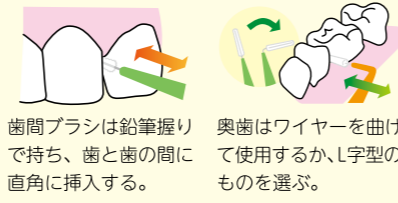
デンタルフロスの使い方

両手の親指と人指し指で、指の間隔が1~1.5cmを目安にフロスの糸がぴんとはるようにはさめる。この間隔が長くなると押さえが不安定になり、歯ぐきを傷つけることがあるので注意!



歯間ブラシの使い方

歯間ブラシは鉛筆握りで持ち、歯と歯の間に直角に挿入する。奥歯はワイヤーを曲げて使用するか、L字型のものを選ぶ。



3 フッ素を上手に利用!

フッ素にはむし歯予防効果があり、約9割の歯みがき剤に含まれています。効果を高めるためには「うがいは少量の水で1~2回!」がポイントです。フッ素塗布やフッ素洗口も併用するといいでしょう。詳しくは歯医者さんにご相談下さい。

4 かかりつけ歯医者さんを味方に!

定期的に歯医者さんでケアを受けることをお勧めします。歯も白くなり、すっきりして気持ちいいですよ。ケアの間隔は個人差があるので、歯医者さんにお尋ね下さい。

お問い合わせ | 県健康長寿課 電話:098-866-2209 FAX:098-866-2289

広告

事業主の皆さん、「個人住民税の特別徴収」手続きはお済みですか？

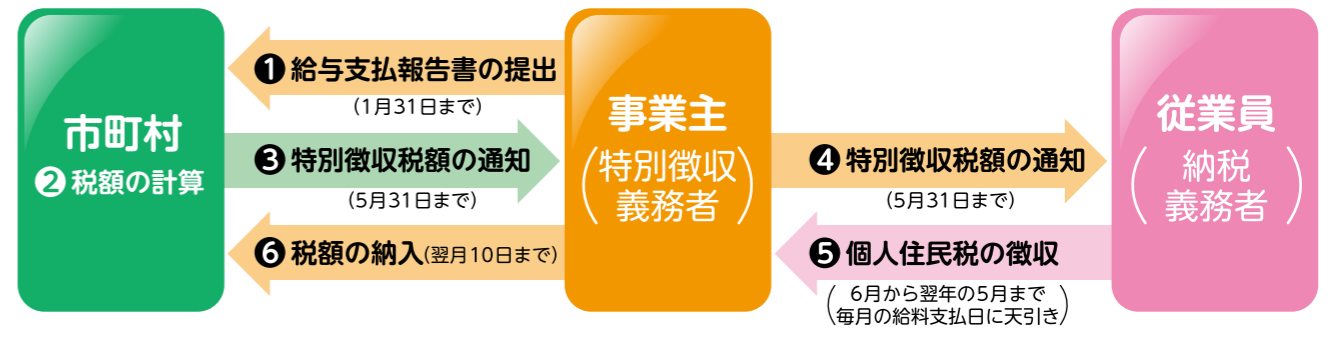
「従業員の所得税は給与から源泉徴収しているけど、個人住民税は天引きしていない」ということはありませんか？沖縄県と県内41市町村は、平成29年度までにすべての事業主(給与支払者)が特別徴収へ移行するよう取り組みを行っています。特別徴収を実施していない事業主の皆さんは、手続きをお願いします。

個人住民税の特別徴収とは

個人住民税の特別徴収とは、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、納入する制度です。
事業主(給与支払者)は特別徴収義務者として、法人・個人を問わず、全ての従業員について個人住民税を特別徴収する必要があります。

【従業員の皆さまへ】

- 毎月、給料から天引きされるため納め忘れがありません。
- 一人ひとりが毎月ごとに金融機関に出向く手間を省くことができます。
- 1年分の税額を12回に分けるため、1回あたりの納付額が少なくなります。(普通徴収は年4回)



特別徴収を開始するには

事業主が毎年1月31日までに提出することとなっている給与支払報告書を各市町村の住民税担当課へ提出すると、5月中に各市町村から特別徴収税額の通知がありますので、6月から特別徴収を開始します。
年度途中から特別徴収を開始する場合は、所定の書類(異動届出書等)を各市町村の住民税担当課に提出する必要があります。
これまで給与から個人住民税の引き去り(給与天引き)がされていなかった従業員の方は、特に手続きをすることなく納付の方法が「特別徴収(給与天引き)」になります。
詳しくは、各市町村の住民税担当課へお問い合わせください。

【事業主の皆さまへ】

- 所得税と異なり、税額計算や年末調整の必要はありません。
- 従業員が常時10人未満の事業所は、申請により年12回の納期を年2回にすることができ(納期の特例)。



お問い合わせ ● 特別徴収の手続きについて…… 各市町村住民税担当課 ● 県の取り組みについて…… 県市町村課 (098-866-2134)、県税務課 (098-866-2101)